

профілактики плоскостопия у дошкільників. Физические упражнения разделены на упражнения общего назначения, упражнения, способствующие развитию физических качеств, и упражнения, формирующие различные психофизиологические качества. Статические упражнения выполняются в положении стоя, сидя и лежа, с предметами и без предметов. Все физические упражнения мы рассматривали с позиций образовательных, оздоровительных и воспитательных задач, которые решаются в процессе реализации разработанной нами технологии. Предложенное распределение физических упражнений способствует оптимизации их использования воспитателями и родителями с целью профилактики плоскостопия у дошкольников.

**Ключевые слова:** слова: физические упражнения, статические и динамические, дошкольники, плоскостопие, профилактика, образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи.

***Alla Aleshina., Aleksandr Bychuk, Igor Bychuk., Anton Aleshin. Characteristics of the Physical Exercises, which are Used in the Technologies of Prevention Flatfoot of Children Older Preschool Age.*** Purpose – to make a characteristic of exercises, based on the characteristics of the developed technology of prevention of flatfoot in preschool children. Physical exercise is divided into general-purpose exercise, exercises that promote physical qualities and exercises that form various physiological quality. Static exercises performed in standing, sitting and lying down, with objects and without subjects. All exercise we considered from the standpoint of education, health and educational problems are solved in the implementation of technology developed by us. The proposed allocation exercise will optimize their use of teachers and parents to prevent flatfoot in preschool children.

**Key words:** exercise, static and dynamic, preschoolers, flat, prevention, education, health and educational problems.

УДК 373.3.091:613.9:796.011.3

Альона Вітченко

## **Педагогічні умови ефективного впровадження здоров'язберігальної технології комплексного застосування дихальних вправ у процесі фізичного виховання молодших школярів**

*Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка (м. Чернігів)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Актуальність проблеми збереження здоров'я дітей постійно зростає, оскільки стан здоров'я школярів погіршується (Дудко С. Г, 2010). Ряд авторів (Демінська Л. О. 2010, Левицька О. 2009, Головачук В. 2009 та ін.) підкреслюють, що саме шкільні роки є головними в житті дитини, створюючи передумови для розвитку організму й особистості школяра. Утім за час навчання в школі учні, отримуючи знання, “втрачають” своє здоров'я.

Нині важливими чинниками підвищення якості освіти є здійснення навчання та виховання на засадах здоров'язбереження. Л. Г. Горяна зазначає, що “розв'язання проблеми модернізації сучасного освітнього процесу, його особистісно-діяльнісний аспект ґрунтується на впровадженні здоров'язбережувальних технологій. Саме вони є основними положеннями нової парадигми освіти”.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми.** Аналіз досліджень із проблеми формування здоров'язберігального освітнього середовища через реалізацію здоров'язберігальних освітніх технологій у навчально-виховному процесі (Л. Н. Антонова, І. П. Борисова, А. І. Севрук та ін.) свідчить про спроби вчених переглянути загальні підходи до формування здоров'язберігального освітнього середовища, з'ясувати новий зміст, форми, методи реалізації цієї проблеми в умовах сучасної ситуації в освітній сфері. Водночас маємо констатувати недостатню кількість педагогічних умов ефективного впровадження здоров'язберігальних технологій.

**Завдання** дослідження – визначити та теоретично обґрунтувати педагогічні умови ефективного впровадження здоров'язберігальної технології комплексного застосування дихальних вправ у процесі фізичного виховання молодших школярів

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Для більш детального розгляду поняття “здоров'язберігальна технологія” розглянемо зміст таких термінів, як „педагогічна технологія”, “здоров'язберігальні технології”

Технологія – це сукупність операцій, які виконуються обумовленим способом і в певній послідовності, і з яких складається процес [5, 24].

Педагогічна технологія – це, насамперед, системний метод створення, застосування знань з урахуванням технологічних та людських ресурсів та їхнього взаємовпливу, що має на меті оптимізувати форми освіти (ЮНЕСКО) [2, 13].

Поняття “здоров’язберігальні технології” об’єднує всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров’я учнів. Під здоров’язберігальними технологіями вчені пропонують розуміти сприятливі умови навчання дитини в школі (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання); оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих й індивідуальних особливостей і гігієнічних норм); повноцінний та раціонально організований руховий режим [4, 19].

Мета всіх здоров’язберігальних технологій – сформувати в учнів необхідні знання, уміння й навички здорового способу життя, навчити їх використовувати отримані знання в повсякденному житті [5, 24]. Виходячи з цього, система сучасної освіти повинна зменшити негативний вплив школи на здоров’я учнів і вчителів. Це, передусім, створення комфортного безпечного освітнього середовища та впровадження здоров’язберігальних технологій у навчальний процес.

Аналіз психолого-педагогічної літератури (О. О. Харченко, Л. В. Моторна), особистого досвіду переконливо свідчить про те, що в процесі організації певної здоров’язберігальної діяльності для її ефективності потрібно виділяти певні умови реалізації цієї сукупності процесів.

Незважаючи на те, що предметом великої кількості педагогічних досліджень виступають педагогічні умови, у сучасній науці існують певні розбіжності в тлумаченні самого поняття „педагогічна умова”.

Педагогічні умови – категорія, що визначається як система певних форм, методів, матеріальних умов, реальних ситуацій, які об’єктивно склалися чи суб’єктивно створені, необхідні для досягнення конкретної педагогічної мети (Л. В. Моторна, 2008). З іншого боку, педагогічні умови виступають і формою педагогічної діяльності.

На думку практиків, для впровадження здоров’язберігальних технологій у навчально-виховний процес потрібні такі умови: урахувати природні біоритми, індивідуальні особливості учнів під час організації навчального процесу; забезпечити оптимальне співвідношення між фізичним та інформаційним обсягом уроку без інформаційного перенавантаження; забезпечити оперативний прямий і зворотний зв’язок в управлінні навчальним процесом; уключати елементи здоров’язберігальної педагогіки в зміст уроку; дотримуватися санітарно-гігієнічних вимог до організації та проведення уроку, проведення фізкультхвилинок і пауз [5, 25].

На думку Є. В. Советової, для організації використання здоров’язберігальних технологій потрібні такі умови: відношення співпраці та взаємодопомоги; зустрічний процес, ставлення учнів до дій учителя; співпереживання в радості пізнання; урахування психолого-педагогічних чинників, що включають емоційно-психологічний клімат у школі, стилі взаємин і поведінки учасників освітнього процесу, здоров’язберігальну організацію навчального процесу: використання здоров’язберігальних освітніх технологій [5, 25].

У попередніх дослідженнях обґрунтовано та розроблено здоров’язберігальну технологію комплексного застосування дихальних вправ (ЗТКЗДВ) у процесі фізичного виховання молодших школярів [7, 133]. Провідною ідеєю цієї технології є взаємозв’язок між використанням дихальних вправ на уроці фізичної культури й у самостійних заняттях фізичними вправами. Зміст цієї технології включає в себе принципи її функціонування та методичні принципи, задачі, засоби, методи, алгоритм розв’язання педагогічного завдання та його реалізацію, а також основною рисою цієї технології є система управління й контролю.

Ця технологія ґрунтується на різноманітних формах взаємодії “учитель–учень”, “учень–батьки”, “учитель–батьки”, що дає можливість ефективно управляти самостійною роботою учнів у процесі зміцнення та формування власного здоров’я.

Основними завданнями вчителя при використанні цієї технології в процесі фізичного виховання є добір форм і напрямів роботи, які будуть спрямовані на формування в учнів молодшого шкільного віку свідомого ставлення до свого здоров’я, стану фізичної підготовленості.

Для ефективної організації впровадження здоров’язберігальної технології комплексного застосування дихальних вправ нами на основі аналізу літературних джерел (Л. О. Демінська, Є. В. Советова, Г. Є. Челах та ін.) визначено основні педагогічні умови її функціонування.

Першою педагогічною умовою ефективного застосування ЗТКЗДВ у навчальному процесі є компетентність. Ця педагогічна умова реалізується у двох напрямках: 1) через формування в молодших школярів мотивації до збереження й зміцнення власного здоров'я; 2) формування необхідних знань, умінь, навичок із застосування дихальних вправ у повсякденному житті.

Для реалізації цих напрямів розроблено теоретично-практичний блок занять із батьками та учнями щодо оптимізації знань із проблеми формування здорового способу життя за допомогою здоров'язберігальних технологій і для встановлення взаємозв'язку між учителем, учнями та батьками.

Основним методичним забезпеченням цієї педагогічної умови є такі розробки: теоретико-практичні заняття "Оздоровчі технології в моєму житті", "Формування культури дихання"; бесіда "Дихай правильно", "Значення оздоровчих технологій" та анкетування "Здоров'я дитини – головне завдання батьків" й ін.

Другою педагогічною умовою є самостійність. У зв'язку з тим, що одним із ключових моментів ЗТКЗДВ є самостійна робота учнів, тобто набуття ними потрібних знань із теорії й методики фізичного виховання та досвіду самостійних занять дихальними вправами, самоконтролю, самокоректування. Для вирішення цієї педагогічної умови ми створили ефективну систему управління самостійною роботою молодших школярів, яка складається із сукупності цілеспрямованих дій учителя стосовно учня задля позитивних змін їхнього здоров'я. Однією із функціональних частин цієї технології є робота із зошитом "Оздоровлення дитини", який складається з таких основних частин: комплексу дихальних вправ (за яким діти займаються самостійно в домашніх умовах під керівництвом батьків), показників самоконтролю та таблиці реєстрації цих даних.

Третьою умовою ЗТКЗД є комплексність. Мається на увазі, що в кожний момент занять учитель повинен у комплексі навчати, розвивати й виховувати учня. Наприклад, організовуючи на уроці фізичної культури в підготовчій частині уроку комплекс загальнорозвивальних вправ, потрібно не лише підібрати звичайні вправи на розвиток фізичних якостей, а й поєднати їх із дихальними вправами. При цьому слід так побудувати діяльність учнів, щоб вона сприяла формуванню взаємодопомоги учнів, привчала їх до колективних дій, розвивала наполегливість, тобто сприяла вихованню особистості учня загалом. Природно, що це ми здійснюємо за умови дотримання вікових норм навантаження, санітарно-гігієнічних вимог до приміщень, де відбуваються заняття за цією технологією, тобто підпорядкованості кожного заняття основній меті фізичного виховання школярів, зміцненню їхнього здоров'я. Отже, четвертою умовою ефективності ЗТКЗД є гігієнічність.

Результатом дотримання перерахованих умов ефективності ЗТКЗДВ у навчальному процесі є формування моделі особистості учня, тобто фізично та духовно здорової особистості; пізнання необхідності здорового способу життя; стійкого інтересу до пізнання; самоконтролю й особистісного самовдосконалення.

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** На основі аналізу літературних джерел (Л. О. Демінська, О. Ващенко, О. А. Дарюга) з'ясовано поняття здоров'язберігальні технології, тобто умови навчання дитини в школі (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання); оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих й індивідуальних особливостей і гігієнічних норм); повноцінний та раціонально організований руховий режим.

Теоретично обґрунтовано здоров'язберігальну технологію комплексного застосування дихальних вправ. Зміст цієї технології містить принципи її функціонування та методичні принципи, завдання, засоби, методи, алгоритм розв'язання педагогічного завдання та її реалізації, а також основною рисою цієї технології є система управління й контролю.

На підставі теоретичного аналізу джерел (Л. О. Демінська, Є. В. Советова, Г. Є. Челах) визначено та теоретично обґрунтовано педагогічні умови ефективності здоров'язберігальної технології комплексного застосування дихальних вправ у процесі фізичного виховання молодших школярів: компетентності, самостійності, комплексності й гігієнічності. За дотримання виконання цих умов під час впровадженні здоров'язберігальної технології комплексного застосування дихальних вправ у процесі фізичного виховання молодших будуть прослідковуватись етапність та послідовність засвоєння знань, умінь і навичок учнями з питання збереження та зміцнення власного здоров'я й формуватиметься позитивна мотивація до занять фізичними вправами.

## Список використаної літератури

1. Беседа Н. А. Досвід формування здоров'язбережувального освітнього середовища у Полтавській ЗОШ № 11 / Н. А. Беседа // Постметодика. – 2011. – № 2 (99). – С. 23–26.
2. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі / О. Ващенко, С. Свириденко // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – № 8. – С. 1, 3–6.
3. Ващенко О. Здоров'язберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах / О. Ващенко, О. Свириденко // Директор школи (Шкільний світ). – 2006. – № 20. – С. 12–15.
4. Дарюга О. А. Інтеграційний компонент здоров'язбережувальних освітніх технологій / О. А. Дарюга, П. В. Хоменко // Постметодика. – 2011 – № 2. (99). – С. 18–22.
5. Демінська Л. О. Аналіз змісту й умов використання здоров'язберігаючих технологій у системі загальноосвітніх шкіл / Л. О. Демінська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. журн. – Х. : ХОВНОКУ–ХДАДМ, 2011. – № 11. – 154 с.
6. Дудко С. Г. Здоров'язберегаючі технології в освітньому середовищі початкових класів / С. Г. Дудко // Постметодика. – 2010. – № 5 (96). – С. 45–47.
7. Лисенко Л. Л. Технологія оздоровлення дітей молодшого шкільного віку на основі впровадження дихальних вправ у систему фізичного виховання в загальноосвітній школі [Текст] / Л. Л. Лисенко, М. М. Огієнко, А. М. Заровна // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи : зб. наук. пр. – Вип. 14. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – С. 132–136.

## Анотації

У зв'язку з погіршенням стану здоров'я дітей актуальності набуває проблема збереження та зміцнення здоров'я, що потребує активного впровадження в навчально-виховний процес фізичного виховання інноваційних здоров'язберігальних технологій. Закономірно виникає проблема пошуку педагогічних умов ефективності застосування цих здоров'язберігальних технологій. На підставі теоретичного аналізу джерел визначено та теоретично обґрунтовано педагогічні умови ефективності розробленої нами здоров'язберігальної технології комплексного застосування дихальних вправ у процесі фізичного виховання молодших школярів: компетентності, самостійності, комплексності й гігієнічності. Дотримання цих умов спонукатиме до отримання позитивного оздоровчого ефекту в молодших школярів.

**Ключові слова:** молодші школярі, здоров'я, здоров'язберігальна технологія, здоров'язберігальна технологія комплексного застосування дихальних вправ, педагогічні умови.

**Алёна Витченко. Педагогические условия эффективного внедрения здоровьесохраняющей технологии комплексного применения дыхательных упражнений в процессе физического воспитания младших школьников.** В связи с ухудшением состояния здоровья детей приобретает актуальность проблема сохранения и укрепления здоровья, что требует активного внедрения в учебно-воспитательный процесс физического воспитания инновационных здоровьесохраняющих технологий. Закономерно возникает проблема поиска педагогических условий эффективности применения данных здоровьесохраняющих технологий. На основании теоретического анализа источников нами определены и теоретически обоснованы педагогические условия эффективности разработанной нами здоровьесохраняющих технологий комплексного применения дыхательных упражнений в процессе физического воспитания младших школьников: компетентности, самостоятельности, комплексности и гигиеничности. Соблюдение данных условий будет побуждать к получению положительного оздоровительного эффекта у младших школьников.

**Ключевые слова:** младшие школьники, здоровье, здоровьесохраняющая технология, здоровьесохраняющая технология комплексного применения дыхательных упражнений, педагогические условия.

**Aliona Vitchenko. Pedagogical Conditions of Effective Implementation of Health-Preserving Technology of a Complex Application of Breathing Exercises in the Process of Physical Education of Junior Pupils.** The problem of saving and strengthening of health which is connected with the process of worsening of pupils' health and becomes topical nowadays. This needs active implementation of the technologies for health-preserving in physical education process. Naturally that problems of searching pedagogical conditions for effective using of this technologies of health-preserving arise. Pedagogical conditions of elaborated by us technology of health-preserving of a complex application of breathing exercises in the process of physical education of junior pupils are determined and grounded theoretically on the basis of theoretical analyses of sources. It is competence, independence, complexation and hygienic. Observance of these conditions will induce getting possitive making healthier effect among primary school children.

**Key words:** junior pupils, health, health technologies, health technology of complex use of breathing exercises, pedagogical conditions.